



Användarhandbok

Seno App

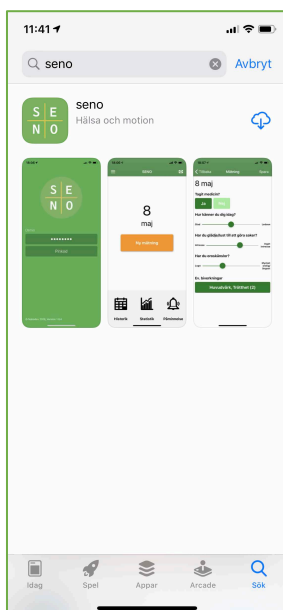
Version 1.0

Innehållsförteckning

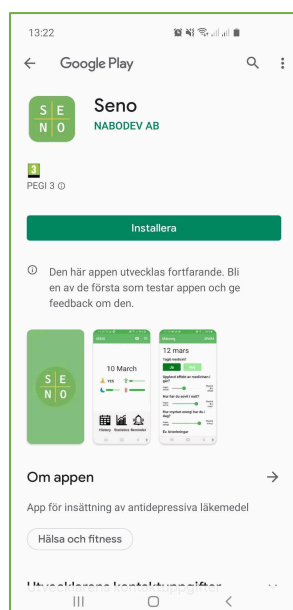
1	Installation.....	3
2	Logga in.....	3
3	Fylla i mätning.....	4
4	Självskattningsformulär	6
5	Meddelanden.....	7
6	Historik	8
7	Statistik.....	9
8	Påminnelse	9
9	Byta PIN-kod	10
10	Logga ut	11

1 Installation

Seno laddas ner och installeras via Apple App Store eller Google Play Store.



(Apple App Store)

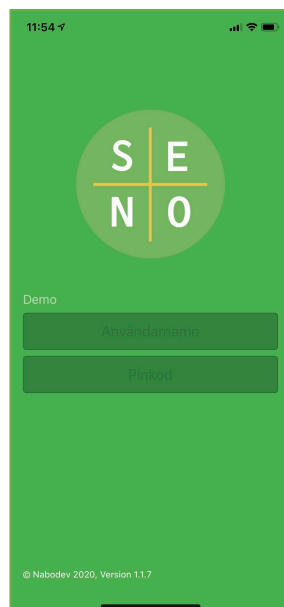


(Google Play Store)

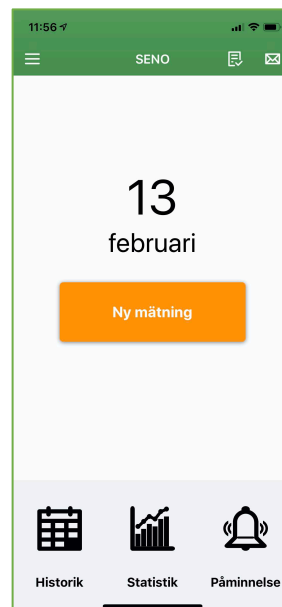
2 Logga in



Första gången du startar Seno ska du välja vilken vårdgivare du tillhör.



Fyll i användarnamn och pinkod. Du får detta av din kontaktperson på mottagningen.



Du är nu inloggad och kan använda appen.

3 Fylla i mätning

11:56 SENO

13 februari

Ny mätning

Historik Statistik Påminnelse

Tryck på **Ny mätning**

12:38

< Tillbaka Mätning Spara

13 februari

Tagit medicin?

Ja Nej

Hur känner du dig idag?

Ledsen Glad/välmående

Har du intresse och lust att göra saker?

Olust Intresse

Har du oroskänslor?

Mycket oro/ångest Lite oro/ångest

Ev. biverkningar

Ev. biverkningar

Svara **Ja** eller **Nej** på frågan om du har tagit din medicin. Denna fråga **måste besvaras**.

12:40

< Tillbaka Mätning Spara

13 februari

Tagit medicin?

Ja Nej

Hur känner du dig idag?

Ledsen Glad/välmående

Har du intresse och lust att göra saker?

Olust Intresse

Har du oroskänslor?

Mycket oro/ångest Lite oro/ångest

Ev. biverkningar

Ev. biverkningar

Dra i de tre reglagen för att beskriva hur du mår. Dessa tre frågor **måste besvaras**.

12:40

< Tillbaka Mätning Spara

13 februari

Tagit medicin?

Ja Nej

Hur känner du dig idag?

Ledsen Glad/välmående

Har du intresse och lust att göra saker?

Olust Intresse

Har du oroskänslor?

Mycket oro/ångest Lite oro/ångest

Ev. biverkningar

Ev. biverkningar

12:50

< Tillbaka Biverkningar Ok

Diarré

Förstoppning

Hjärtklappning

Huvudvärk ✓

Hård i magen

Illamående

Minskad aptit

Minskad sexdrift

Muntorrhet

Nervositet

Onormala drömmar

Rastlöshet ✓

Sömnstörningar

Trötthet ✓

Viktökning

Yrsel

12:50

< Tillbaka Mätning Spara

13 februari

Tagit medicin?

Ja Nej

Hur känner du dig idag?

Ledsen Glad/välmående

Har du intresse och lust att göra saker?

Olust Intresse

Har du oroskänslor?

Mycket oro/ångest Lite oro/ångest

Ev. biverkningar

Huvudvärk, Rastlöshet, Trötthet (3)

(iPhone) Tryck på **Ev. biverkningar** för att fylla i om du har fått några biverkningar av medicinen. När du har valt biverkningar i listan trycker du på **Ok** för att spara dessa.

(Android) Scrolla i listan och markera eventuella biverkningar som du har fått av medicinen.

Tryck på **Spara** uppe i högra hörnet.

Markera vem som har fyllt i uppgifterna.

Nu är du klar och kan stänga Seno.

4 Självskattningsformulär

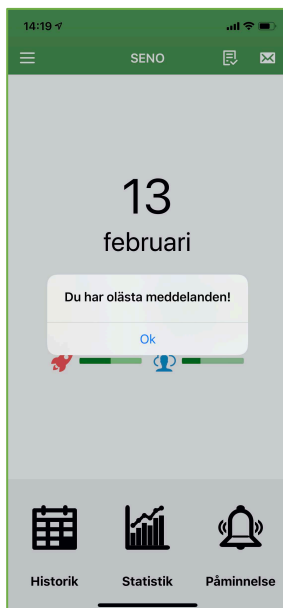
Tryck på ikonen uppe till höger för att fylla i självskattningsformuläret.

Det finns två olika formulär, MFQ-13 och MADRS. Din vårdgivare bestämmer vilket formulär som ska visas för dig.

Tryck på i uppe i högra hörnet för att läsa instruktionerna för formuläret.

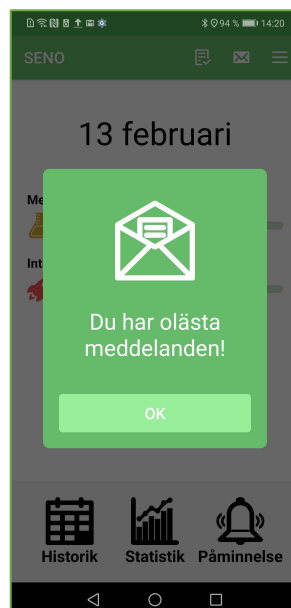
Svara på samtliga frågor i formuläret och tryck sedan på **Skicka**.

5 Meddelanden

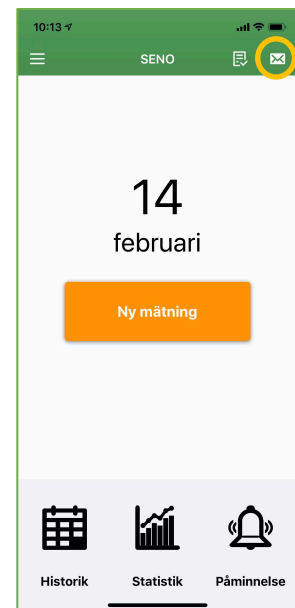


(iPhone)

När du loggar in i appen och det finns nya meddelanden visas ett meddelande på startsidan.



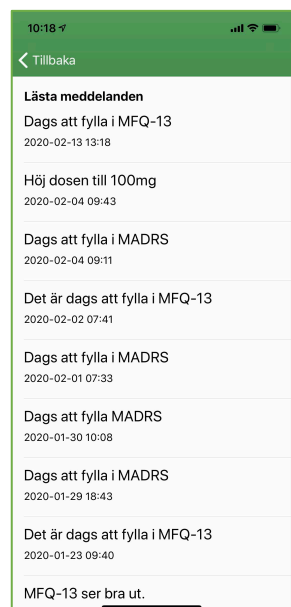
(Android)



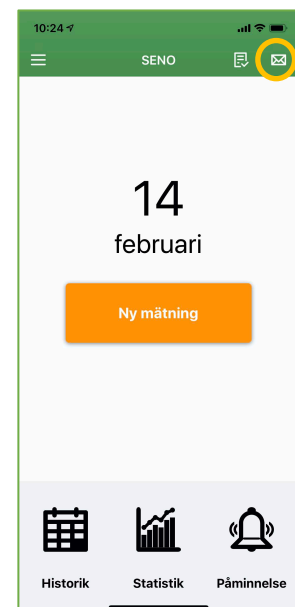
Tryck på det vita brevet uppe i högra hörnet för att gå till dina meddelanden.



Nya meddelanden visas högst upp. Tryck på **OK** när du har läst.

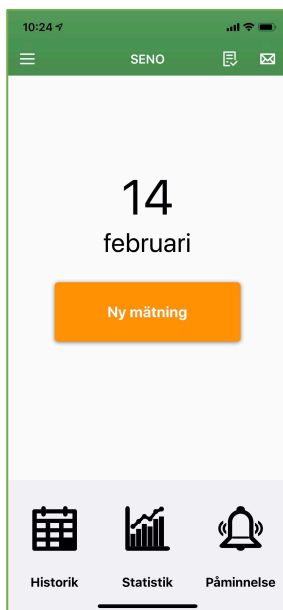


Så här ser det ut när alla meddelanden är lästa.

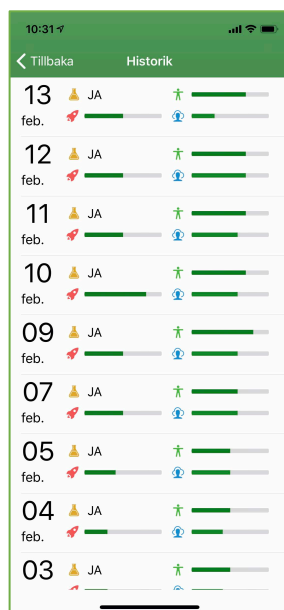


Om du inte har några nya meddelanden är brevet uppe i högra hörnet inte upplyst.

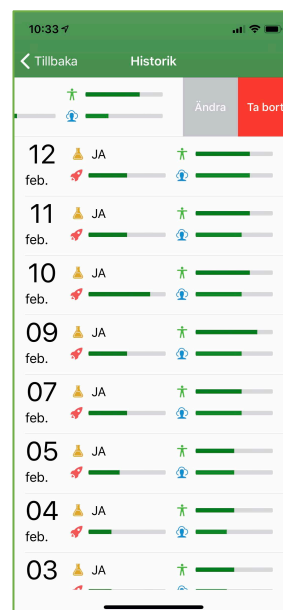
6 Historik



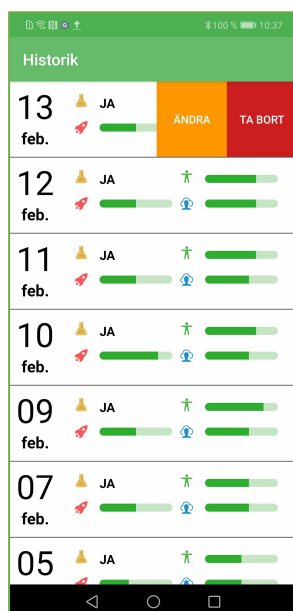
Om du vill se dina tidigare inmatade värden eller ändra/ta bort värden, trycker du på **Historik**.



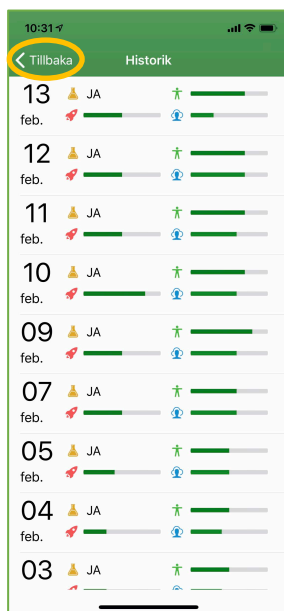
Här listas alla dina mätningar.



(iPhone) För att ändra/ta bort en rad, drar du raden åt vänster.

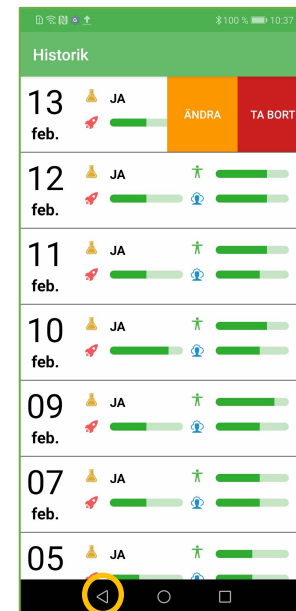


(Android) För att ändra/ta bort en rad, trycker du på raden.



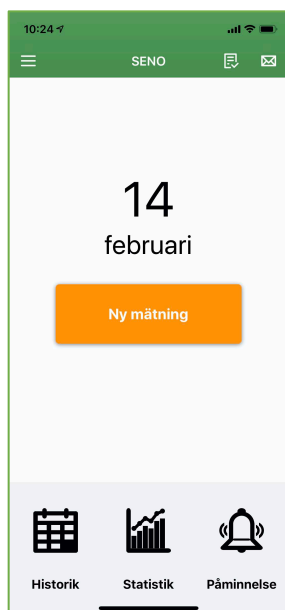
(iPhone)

Tryck på **Tillbaka** för att gå tillbaks till huvudsidan.

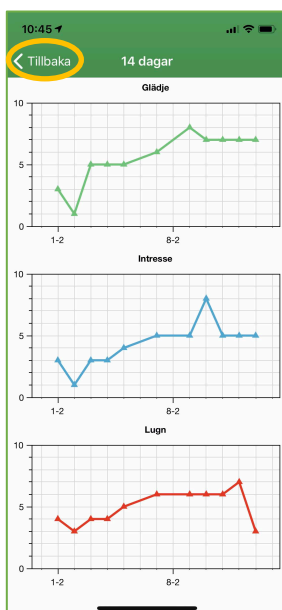


(Android)

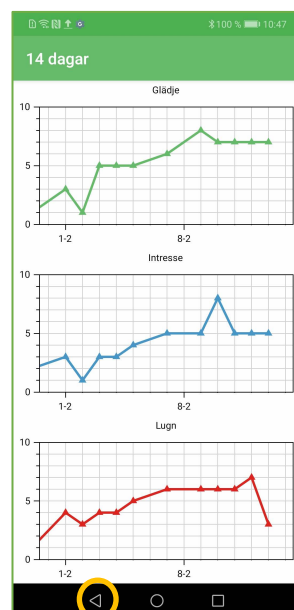
7 Statistik



Om du vill titta på dina mätningar som grafer, trycker du på **Statistik**.



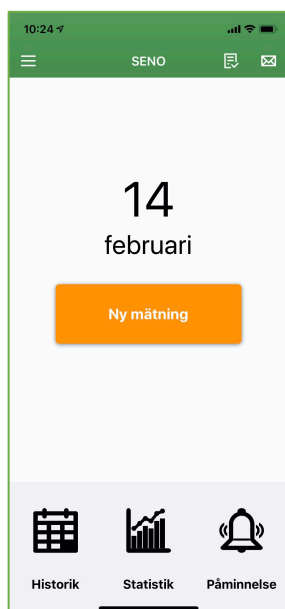
(iPhone)



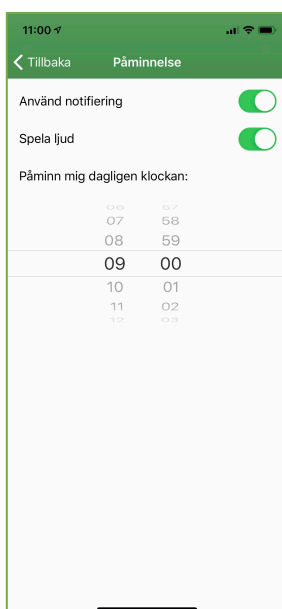
(Android)

Tryck på **Tillbaka** för att gå tillbaks till huvudsidan.

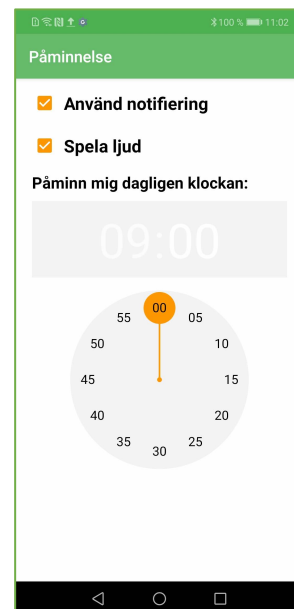
8 Påminnelse



Tryck på **Påminnelse** om du vill ha hjälp med att komma ihåg att fylla i Seno.



(iPhone)

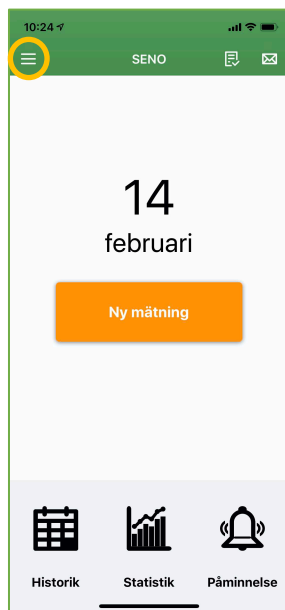


(Android)

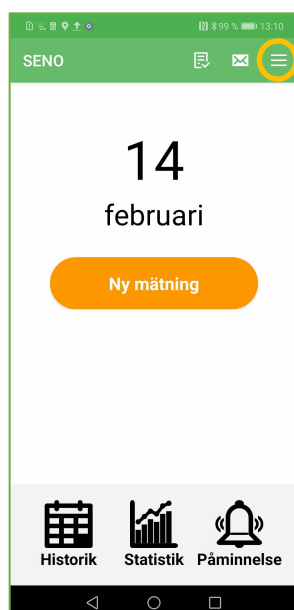
Du ställer in vilken tid du vill bli påmind. Du väljer också om du vill att telefonen ska spela upp ett ljud. Tryck på **Tillbaka** när du är klar.

9 Byta PIN-kod

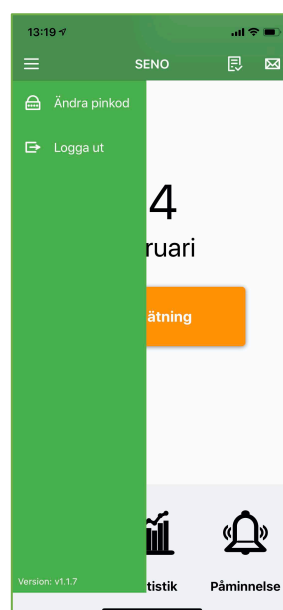
Om du har glömt bort din pinkod, så ska du kontakta din mottagning. De hjälper dig med att skaffa en ny.



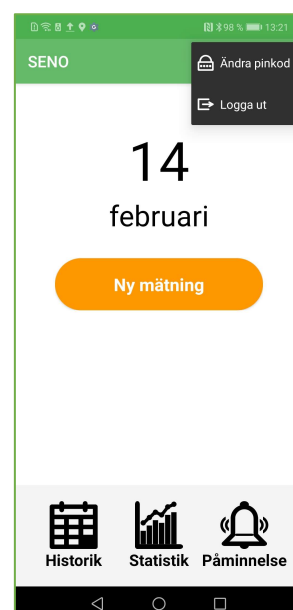
(iPhone)



(Android)



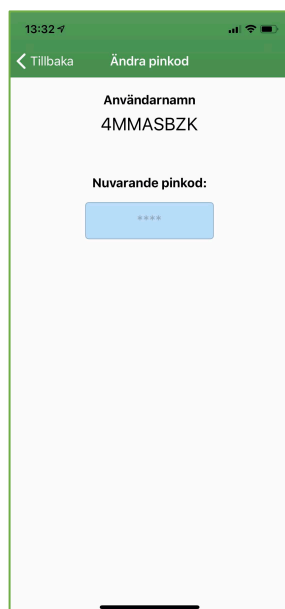
(iPhone)



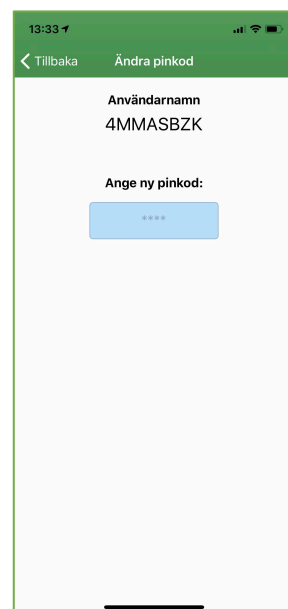
(Android)

Om du vill byta din PIN-kod, trycker du på **Menyikonen** uppe till vänster (iPhone) eller höger (Android).

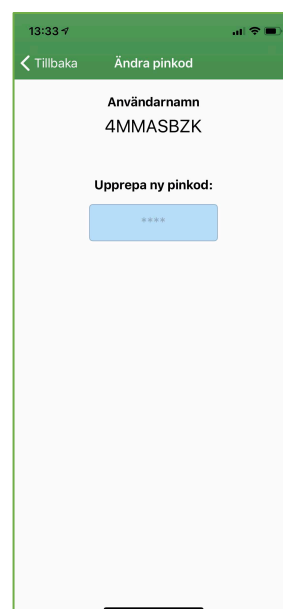
Välj **Ändra pinkod**



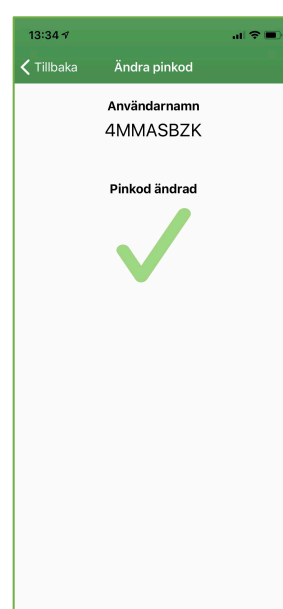
Fyll i din nuvarande PIN-kod



Fyll i din **nya** PIN-kod

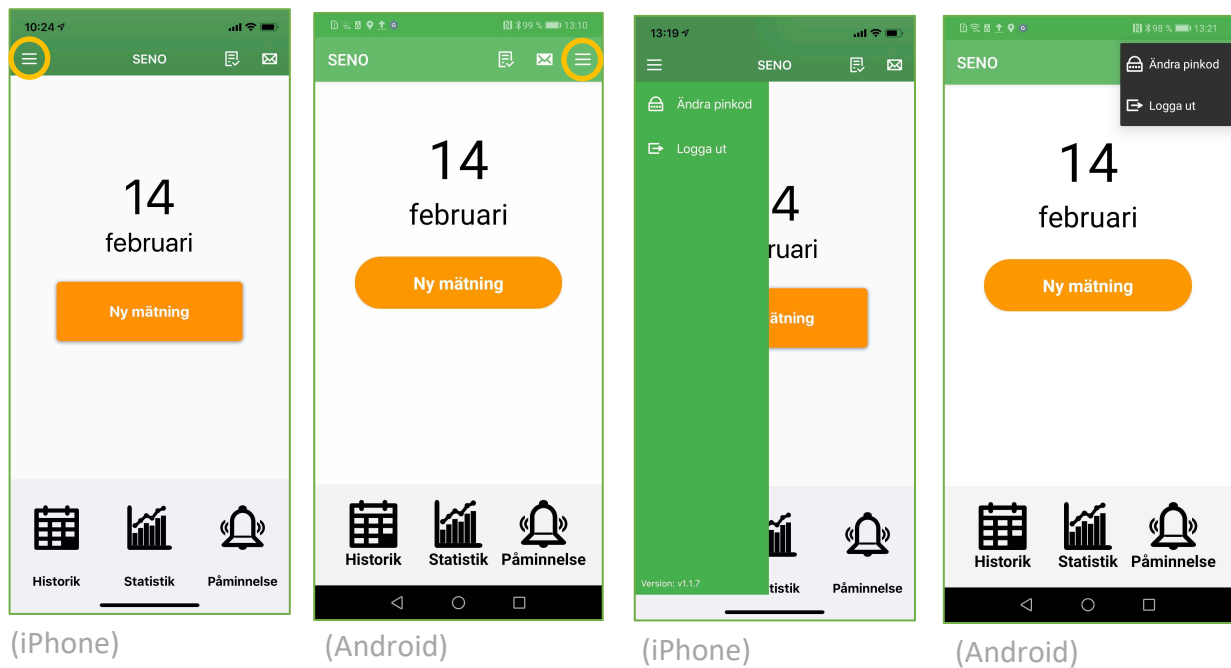


Fyll i din **nya** PIN-kod en gång till.



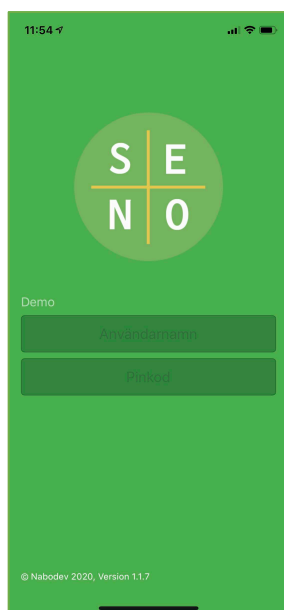
Din PIN-kod är ändrad. Tryck på **Tillbaka** för att komma till huvudsidan.

10 Logga ut



Om du vill logga ut, trycker du på **Menyikonen** uppe till vänster (iPhone) eller

Tryck på **Logga ut**.



Nu är du utloggad. Skriv in din PIN-kod för att logga in igen.